

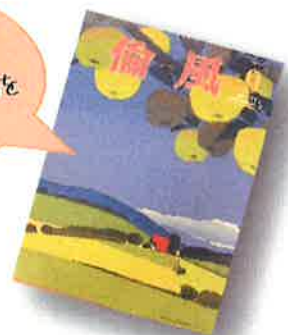
パプリカのツナチーズ焼き



材料(2人分)

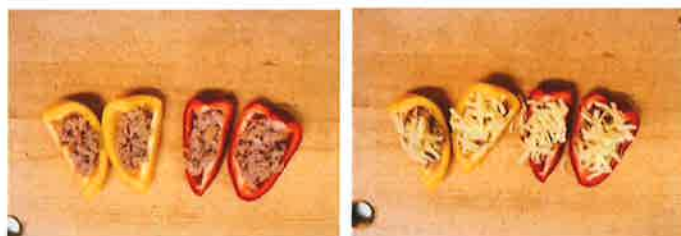
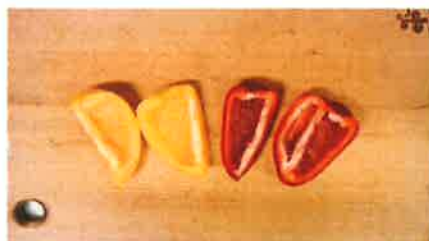
| | |
|--------|----|
| パプリカ | 2個 |
| 溶けるチーズ | 適量 |
| ツナ缶(小) | 1缶 |
| 塩・こしょう | 適量 |
| パセリ | 適量 |

2020年倫風9月号
「野菜の力を食卓に広
げてみました！」



作り方

- ①パプリカを縦に4つに切る。
ヘタと種を取り除く。
- ②パプリカを器にして、ツナと溶けるチーズをのせ、
塩・こしょうを振りかける。
- ③オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。
パセリを散らして完成。



お花の目玉焼き

《材料》

パプリカ …各1個 卵 …2個
塩・こしょう …適量

- ①パプリカを1.5cm幅に切る
- ②フライパンを熱し、パプリカの中に卵を入れ、
水を少し入れて、蒸し焼きにしたら、完成！

簡単ピクルス

《材料》

パプリカ …余ったものでOK
きゅうり …1/2本 カンタン酢…適量

- ①パプリカ・きゅうりを細切りにする
- ②瓶やタッパに入れて、お酢が浸るまでつける



豆知識(パプリカ)

色によって含まれる栄養素が違うパプリカ

- 赤色…「カプサイシン」という色素成分を持ち、
強い抗酸化作用がある。
「キサントフィル」という物質が豊富で、
酸素を全身に運ぶ赤血球を守る役割がある。
- 黄色…ビタミンCが豊富でお肌の老化防止効果がある
ルテインの含有量も高いのが特徴。
- 橙色…ビタミンEが豊富で免疫力アップや
美肌効果も